" El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo; Y amigo hay más unido que un hermano" (Proverbios 18:24).

UNIDAD II
Sesión
8

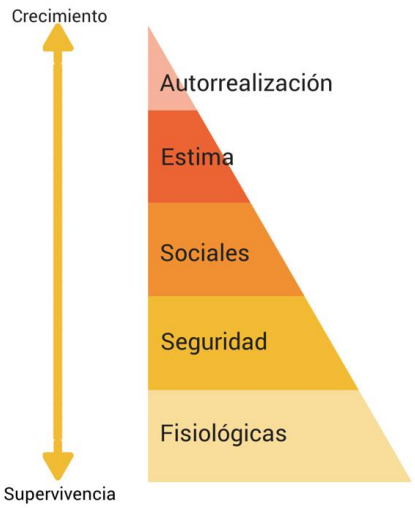
REQUISITOS PARA DESARROLLAR AMISTADES SALUDABLES

La amistad

Todo camino hacia la intimidad se inicia con la amistad. La amistad es el primer paso en el establecimiento de relaciones humanas significativas, duraderas y eternas.

Cuando éramos niños jugábamos entre vecinos, compañeros de escuela, primos, familiares y otros. Esta es una perspectiva doméstica de la amistad. Este "proceso" relacional sufre una transformación cuando avanzamos en el camino de la vida hacia la adolescencia, en la cual asumimos roles "especializados". Pensamos distinto y llevamos adelante relaciones humanas basadas en la profundidad del conocimiento mutuo.

Pensemos en la experiencia de un niño que, a pesar de ser maltratado por otro mayor, desea ser su amigo; lo busca, lo escucha y permite ser utilizado por el niño mayor. Esta es una experiencia pueril de la amistad, cuando el niño madura, se da cuenta de las intenciones de los demás y decide, o seguir en su rol de "utilizado" o avanzar hacia un rol más independiente.



Según Maslow necesitamos cubrir la necesidad de seguridad y pertenencia social; por ello, muchos seres humanos claman por afecto y se asocian en cualquier grupo social y en algunos casos terminan en sociedades peligrosas con tal de llenar el vacío de sus vidas.

La regla para tener muchos amigos es mostrarse amigo. Uno puede llegar a ser una persona muy atractiva en la medida en que se discipline y tome decisiones sabias para ser mejor y para esto debe ser

sumamente cuidadoso en su propia autoestima.

La autoestima

La autoestima es la conciencia del valor personal que uno se reconoce.[1] Este valor debió haber sido cultivado por los padres en la infancia a través del tiempo que nos brindaron, por el cariño expresado a través de regalos, tiempo de calidad, contacto físico saludable, palabras de afecto o actos de servicio,[2] y así formar una conciencia de amor propio.

La autoestima se forma desde afuera. Cuando los padres, los amigos, el medio social, reconocen nuestras habilidades, desde que somos pequeños, entonces crecemos seguros de ellas y buscamos juntarnos con gente saludable que nos aprecie.

Somos lo suficientemente maduros como para reconocer nuestras limitaciones, que no nos descalifican, sino que nos hacen diferentes y valiosos en nuestras habilidades y virtudes. Buscamos grupos que nos quieran, lo cual implica aceptación de las virtudes y limitaciones que poseemos, sin ser condicionados a cambiar, a menos que esto genere un desarrollo positivo.

Existen varias maneras de mostrar aprecio saludable, pero si nuestro grupo de amigos nos maltrata verbalmente, entonces nuestro grupo y nosotros nos quedamos en la infancia, en la época de la niñez, que quiere demostrar su hombría a través del maltrato. Esto se da generalmente entre los varones, quienes han llegado a hacer de la agresión verbal, un sinónimo de aprecio y aceptación. Solo observa los sobrenombres que tienen sus amigos mozuelos para evidenciar esto.

Algunos apelativos, tales como, “perro”, “burro”, “chato”, “enano”, “rata”, “chacal”, son denigrantes; sin embargo, los varones responden con sonrisas y gestos de aprecio. Esta violencia verbal deja sus secuelas en la vida y en las relaciones del individuo afectado ya que éste se proyectará a los demás desde esa misma perspectiva, a menos que decida ser mejor.

La autoestima debe ser alimentada por el grupo humano que nos rodea a través de gestos de verdadera camaradería y respeto, admiración y afecto entre amigos. Estos aspectos garantizarán una real y poderosa autoestima.

Pero ¿qué sucede si mis padres o grupo social no trabajan mi autoestima de manera positiva? La solución es sencilla, debo decidir cambiar de grupo social, quizá no de familia, pero sí de amigos y compañeros. Sé el “actor de tu vida”, es decir, toma la iniciativa de cambiar para mejorar.

En este aspecto la iglesia se convierte en una aliada estratégica para trabajar la autoestima de las personas. Cuando los niños y adolescentes cantan, dirigen programas, participan de campamentos, ejercen liderazgo, es decir, acumulan experiencias que los ayuda a crecer seguros y saludables mentalmente.

Los seres humanos valiosos tienen valores (considera la relación valioso - valor). Los valores se llaman también virtudes que caracterizan y vuelven al ser humano apreciable. En el mundo

---

[1]Louise-Anne Beauregard, Richard Bouffard y Germain Duclos. *Autoestima: para quererse más y relacionarse mejor* (Madrid: Narcea, 2005), 16.
[2]Gary D. Chapman y Ross Campbell, Los *5 lenguajes del amor de los niños* (Miami, Fl: Unilit, 1998).

moderno, los valores están de moda, todo el ambiente educativo gira en torno a formar hombres y mujeres con valores.

¿Qué son los valores?

"Los valores morales son todas las cosas que proveen a las personas a defender y crecer en su dignidad".

Los valores deben ser asimilados en base a esfuerzo y disciplina propia; no esperemos que estos nazcan solos y de la nada. Adquirir un valor es un proceso que empieza con la decisión; por ejemplo, si se desea conseguir el valor de la puntualidad se debe trabajar en ello, durmiendo temprano para despertarse temprano, preparando todo con anticipación, llevando y respetando una agenda.

Desarrollo de valores

Una persona debe sentarse y evaluar su vida a fin de decidir asumir cuatro o cinco valores que lo caractericen por el resto de su vida. Estos pueden ser: puntualidad, amor, respeto, laboriosidad, veracidad, heroísmo, amabilidad, responsabilidad, amistad, etc. Se recomienda buscar libros que aborden el tema para evaluar aquellos que se deseen vivenciar. Asumir muchos valores puede ser posible, pero solo concentrémonos en menos de cinco para que los avances sean notorios y prácticos.

Existen personas que han nacido y crecido en un medio muy hostil para la autoestima y los valores. Hijos de hogares disfuncionales, hogares divididos, sobrevivientes de incesto y violaciones o también violentados físicamente. Muchos de ellos se han levantado de aquel estado social que los predisponía a ser delincuentes y hoy por hoy son referentes de educación, ahínco, responsabilidad y constancia; a estas personas que han surgido de un medio muy agresivo para la superación, se los llama resilientes.

¿Qué es la resiliencia?

"La resiliencia es la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas".

La resiliencia es un término tomado de la física[3] para referirse a personas que han superado las desventajas que la vida les presentó y han surgido hasta convertirse en personas de bien; sin embargo, esto no es un golpe de suerte, pues toda persona resiliente ha tenido siempre un adulto saludable como su mentor, guía y modelo.

De allí que sea una responsabilidad, no solo cristiana, sino humana, que haya más jóvenes y señoritas saludables, que vivan de manera responsable, para que muchos adolescentes tengan referentes a los cuales aspirar.

---

[3]En física, resiliencia es la "capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación". *Diccionario de la lengua española*, 23va ed., "Resiliencia", http://lema.rae.es/drae/?val=autoestima (consultado: 06 de julio, 2015).

Ser amigos tiene que ver más con decisiones personales que con situaciones casuales y esto exige tener buena autoestima, valores dignos y firmes y también ser resilientes.

Por otro lado, para ser resiliente se debe aceptar la condición en la que uno se encuentra y en lugar de echar la culpa a los demás acerca de dicha condición, se debe comenzar con el perdón a todo aquel que se deba hacerlo y seguir asumiendo el rol de ser mejor.

Si uno quiere tener amigos, debe ser un amigo saludable para no perjudicarse ni perjudicar a los demás. Un amigo saludable tiene buena autoestima y si no la posee debería, proyectarse y transformar su medio para lograr construir una buena autoestima. Todos los padres queremos como amigos de nuestros hijos a personas con valores y buenas costumbres; por tanto, en primer lugar, debemos criar hijos y así rodearnos de personas proactivas, pues esto es el pilar de la resiliencia.

Los conceptos que hoy hemos revisado están separados solo por un tema pedagógico, porque en la vida real, se dan a la vez y deben ser desarrollados armoniosamente.